



"L'animal de compagnie : un soutien médico-psychologique sous-estimé ?"

Dransart, Christophe ; Janne, Pascal ; Gourdin, Maximilien

ABSTRACT

Cet article, qui ne prétend pas constituer une revue exhaustive de la littérature, a pour but de (re)sensibiliser le lecteur aux bienfaits de l'animal de compagnie sur la santé médico-psychologique et sociale. Alors que les bienfaits physiques et locomoteurs d'avoir un animal de compagnie sont évidents, les autres relais, sociaux, cardiovasculaires, endocriniens et immunitaires sont, eux, moins bien connus. Chez les sujets avec ou sans pathologie cardiovasculaire, des liens ont été établis selon lesquels le fait d'être propriétaire d'un animal de compagnie a des effets sur l'hypertension, l'hyperlipidémie, l'activité physique, l'obésité, le système nerveux autonome, la réactivité cardiovasculaire et le taux de survie chez les sujets avec ou sans pathologie cardiovasculaire établie. Les relais par lesquels le bien-être physique est amélioré chez son propriétaire par l'animal sont essentiellement d'ordre cardiovasculaire, locomoteur et immunitaire. Le bien-être psychologique, lui, transite surtout par les relais sociaux. Il s'avère toutefois que la plupart des travaux sont essentiellement centrés sur des propriétaires de chiens, et qu'une lacune existe dans la littérature scientifique quant aux propriétaires de chats et de ce que l'on appelle les « NAC », à savoir les Nouveaux Animaux de Compagnie.

CITE THIS VERSION

Dransart, Christophe ; Janne, Pascal ; Gourdin, Maximilien. *L'animal de compagnie : un soutien médico-psychologique sous-estimé ?*. In: *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Vol. 178, p. 145-149 (2018) <http://hdl.handle.net/2078.1/212394> -- DOI : 10.1016/j.amp.2018.08.023

Le dépôt institutionnel DIAL est destiné au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques émanant des membres de l'UCLouvain. Toute utilisation de ce document à des fins lucratives ou commerciales est strictement interdite. L'utilisateur s'engage à respecter les droits d'auteur liés à ce document, principalement le droit à l'intégrité de l'œuvre et le droit à la paternité. La politique complète de copyright est disponible sur la page [Copyright policy](#)

DIAL is an institutional repository for the deposit and dissemination of scientific documents from UCLouvain members. Usage of this document for profit or commercial purposes is strictly prohibited. User agrees to respect copyright about this document, mainly text integrity and source mention. Full content of copyright policy is available at [Copyright policy](#)



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



Mémoire

L'animal de compagnie : un soutien médico-psychologique sous-estimé ?

Companion animals and pets: An underestimated medico-psychological support?

Christophe Dransart^{a,b}, Pascal Janne^{b,*,c}, Maximilien Gourdin^{a,b,c}

^aService anesthésiologie, université catholique de Louvain, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

^bCHU UCL Namur, institution 2, 1, avenue Dr G. Thérasse, 5530 Yvoir, Belgium

^cUniversité catholique de Louvain, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique



INFO ARTICLE

Historique de l'article :

Reçu le 22 novembre 2017

Accepté le 15 août 2018

Disponible sur Internet le 24 novembre 2018

Mots clés :

Activité physique

Adaptation sociale

Animal

Bénéfice thérapeutique

Maladie cardiovasculaire

Médiation thérapeutique

Psychologie

RÉSUMÉ

Cet article, qui ne prétend pas constituer une revue exhaustive de la littérature, a pour but de (re)sensibiliser le lecteur aux bienfaits de l'animal de compagnie sur la santé médico-psychologique et sociale. Alors que les bienfaits physiques et locomoteurs d'avoir un animal de compagnie sont évidents, les autres relais, sociaux, cardiovasculaires, endocriniens et immunitaires sont, eux, moins bien connus. Chez les sujets avec ou sans pathologie cardiovasculaire, des liens ont été établis selon lesquels le fait d'être propriétaire d'un animal de compagnie a des effets sur l'hypertension, l'hyperlipidémie, l'activité physique, l'obésité, le système nerveux autonome, la réactivité cardiovasculaire et le taux de survie chez les sujets avec ou sans pathologie cardiovasculaire établie. Les relais par lesquels le bien-être physique est amélioré chez son propriétaire par l'animal sont essentiellement d'ordre cardiovasculaire, locomoteur et immunitaire. Le bien-être psychologique, lui, transite surtout par les relais sociaux. Il s'avère toutefois que la plupart des travaux sont essentiellement centrés sur des propriétaires de chiens, et qu'une lacune existe dans la littérature scientifique quant aux propriétaires de chats et de ce que l'on appelle les « NAC », à savoir les Nouveaux Animaux de Compagnie.

© 2018 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

ABSTRACT

Pet ownership seems to be medico-psychologically helpful and is thought to make a positive contribution to health, health behaviors and the general well-being of young and older people. For many years, researchers have hypothesized about the influence pets may have on their owners' health, specifically in regard to loneliness, stress, and anxiety. However, such information was anecdotal until the early 1980s, when scientific research demonstrated increased one-year survival rate for pet-owning cardiac patients. Subsequent research has expanded to explore the neuroendocrine pathways that may account for the positive physical and psychosocial health benefits of pet ownership. The widespread ownership of pets among people of various ages and the effort and money spent on behalf of pets suggests that a majority of owners derive a significant benefit from their companionship. People's histories with pets are likely to influence their pattern of ownership, the benefits they derive from ownership, their perceptions of the pet's role and the degree to which the pet influences the person's sense of well-being. This article, which does not claim to be an exhaustive review of the literature, aims to (re) sensitize the reader to the benefits of pet ownership and the human – companion animal interaction on medico-psychological health. Pet ownership, or just being in the presence of a companion animal, is associated with health benefits, including improvements in mental, social, and physiologic health status. While the physical and musculoskeletal benefits of having a pet are obvious, the other relays, social, cardiovascular and immune, are less well known. Even if dog ownership appears to facilitate walking behavior, only a minority of older dog owners walks their dogs. There are links

Keywords:

Animal

Heart disease

Physical activity

Psychology

Social adaptation

Therapeutic benefit

Therapeutic mediation

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : pascal.janne@uclouvain.be (P. Janne).

between pet's ownership, and hypertension, hyperlipidemia, physical activity, obesity, autonomic function, heart rate variability, cardiovascular reactivity, enhanced secretion of S-IgA, stress-related parameters such as cortisol, improvement of immune system functioning, pain management and survival in people with and without established cardiovascular disease. Positive relationships show measurably higher oxytocin with lower cortisol and alpha-amylase levels. Psychological well-being, for its part, passes mainly through social relays. The psychological benefits of companion animals are most likely to be through reduction in depression, anxiety, social isolation, self-reported fear and anxiety, reported loneliness, and through enhanced empathy, improved learning, increased trustworthiness of and trust toward other persons. These benefits, however, are probably linked to the degree of bonding of the owner with the animal. It appears, however, that most of the existing work is focused primarily on dog owners, and that a gap exists in the scientific literature about cat owners and the so-called "NACs", namely New Pets.

© 2018 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

1. La communication homme-animal

Il est impossible à l'homme de ne pas communiquer. De ce fait, il est donc naturel, depuis toujours, que l'être humain soit également en interaction avec les animaux. Dans la communication existent différents canaux, digitaux et analogiques, qui permettent le transfert de l'information : l'un de ceux-ci est notamment le toucher, parmi lequel l'« *idle play* », un jeu distrait de la main dans la fourrure de l'animal qui consiste à gratter, chatouiller, jouer dans les poils décrit initialement par le psychiatre Aaron Katcher [4,14,24], ce qui ne diffère pas beaucoup du phénomène de « *grooming* » décrit en 1973 dans les *Annales Médico-Psychologiques* par feu le Docteur Demaret [10]. Cette manifestation est une conduite primaire qui sert à apaiser et créer des liens sociaux entre les animaux d'un même groupe.

Le contact avec l'animal de compagnie a un effet relaxant tel que, par exemple, le chien peut diminuer le stress chez l'enfant dans une tâche inconfortable (lire un texte à voix haute). En outre, il a été décrit que lorsqu'une mère et son enfant se rendent à une visite chez le pédiatre en la présence d'un chien, pour autant qu'il soit paisible, ce dernier permet de réduire les comportements d'anxiété de l'enfant [4,13,21].

Lorsqu'un animal, chien ou chat, est paisible, il transmet peu d'informations au cerveau. Il favorise donc concentration, observation et tranquillité. Par ailleurs, un animal qui est apaisé montre à l'homme qu'il n'y a pas de danger à proximité et le rassure ainsi [35]. En outre, l'animal de compagnie est un facilitateur de la communication sociale. Une personne qui se promène avec un chien a plus de contacts sociaux avec des étrangers que s'il se promène seul [24]. L'animal joue ici le rôle de « catalyseur » ou de « lubrifiant » social : il facilite les interactions entre étrangers [35]. Demaret [10] observe que, lorsqu'un médecin demande à un patient taiseux et renfermé si celui-ci possède un animal de compagnie, cela déclenche un discours plus riche chez son patient. Il s'avère donc que l'animal favorise la communication en facilitant la conversation, même avec des personnes inconnues.

2. Impact de l'animal sur la santé

2.1. L'impact sur la santé physique

2.1.1. Les bienfaits physiologiques

Des bénéfices généraux durables sont décrits selon lesquels les propriétaires d'animaux se rendent moins souvent chez le médecin que les non-propriétaires d'animaux de compagnie. Par ailleurs, posséder un animal de compagnie prédit davantage d'adhésion au traitement pour la revalidation cardiovasculaire [20,26].

Vignette 1 [32]

Kelly Savelkoels, dans son mémoire de Master en sciences psychologiques à finalité spécialisée, de l'Université catholique de Louvain, promu par les Professeurs Gourdin (Promoteur) et Janne (co-promoteur) et co-auteurs de cet article, postule que, selon les affirmations des patients, l'animal de compagnie aura un effet sur la durée du séjour hospitalier. À l'aide d'un questionnaire en ligne, elle récolte 507 réponses de sujets bénéficiant d'un animal de compagnie. Les patients qui ont été hospitalisés une seule fois pour une intervention chirurgicale sont restés en moyenne 5,6 ($\pm 7,5$) jours et s'autodécrivent comme étant partis en moyenne 0,7 ($\pm 1,3$) jour plus tôt, ce qui représente une réduction de 12,5 % ($p \leq 0,001^{***}$) de la durée du séjour. Les répondants dont l'hospitalisation n'a pas nécessité d'opération sont restés en moyenne 9 (± 16) jours et se décrivent comme étant parti 1,4 ($\pm 2,5$) jour plus tôt, soit une réduction de 15,6 % ($p \leq 0,001^{***}$) du temps total d'hospitalisation. C'est également le cas pour les patients hospitalisés deux ou plusieurs fois : les chiffres indiquent une réduction de 6,1 % ($p \leq 0,001^{***}$) du temps total d'hospitalisation. En extrapolant ces pourcentages au nombre de journées d'hospitalisation réalisées en Belgique pour l'année 2015, il apparaît que l'animal de compagnie pourrait représenter une économie en santé publique de l'ordre de 755 816 599,45 d'euros.

2.2. Bénéfices cardiovasculaires cliniques

Dès les années 1980, des études longitudinales successives réalisées en vue de la suppression d'arythmies cardiaques montrent que le fait d'avoir un animal de compagnie et un support social sont des prédicteurs de survie un an après un infarctus du myocarde. De plus, l'impact de l'animal de compagnie permettrait une réduction des arythmies cardiaques ainsi que des morts subites [14–17,21,37].

D'autres travaux corroborent ces bénéfices cardiovasculaires, ne serait-ce que par des paramètres indirects (lipides, glucose, obésité, variabilité de la fréquence cardiaque) [34].

Les bénéfices cardiovasculaires d'avoir un animal de compagnie ont été également documentés tant sur le plan du stress mental que sur le plan physique, en comparant 250 couples mariés, la moitié avec animal de compagnie, l'autre sans : les propriétaires d'animal de compagnie présentaient des niveaux moins élevés de fréquence cardiaque, de pression artérielle au repos, et se remettaient plus vite au test de stress [15]. La variabilité cardiaque a également été décrite comme plus grande chez les patients ayant présenté un infarctus myocardique, et ce plus significativement chez les propriétaires de chiens [16].

Une étude par Holter de 24 heures confirme ce fait, suggérant que le fait d'être propriétaire d'un animal de compagnie module

positivement le système nerveux autonome sur le plan cardiaque [1].

Récemment, une équipe a abordé pour la première fois une étude concernant l'impact des chiens et chats sur des sujets chinois souffrant de maladie coronarienne [38]. Sur la base d'un échantillon de 561 patients consécutifs bénéficiant d'une coronarographie, leurs résultats montrent que le fait d'être propriétaire d'un animal de compagnie diminue significativement le risque de maladie coronarienne, et davantage lorsqu'il s'agit d'un chien que d'un chat. Une tendance décroissante de maladie coronarienne est observée en fonction de la durée depuis laquelle le propriétaire possède son animal, et une corrélation est également observée en fonction du temps avec lequel il joue avec son animal.

Cette différence d'impact chien/chat sur différentes maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral) a été également étudiée sur un échantillon de 14 407 personnes : les propriétaires de chats ont un taux plus bas de décès suite à un infarctus myocardique en comparaison des personnes qui n'ont jamais eu de chat. Cette étude montre également, cependant, que les propriétaires de chiens ne présentent pas de diminution des facteurs de risque de décès pour les infarctus du myocarde ainsi que pour les maladies cardiovasculaires [29]. De tels bénéfices sont donc parfois nuancés, voire controversés dans la littérature, quoique plus rarement [29].

2.3. Bénéfices relatifs aux facteurs de risque cardiovasculaires

Si l'association entre le fait d'être propriétaire d'un animal de compagnie et l'occurrence de maladie cardiovasculaire ne peut, selon certains, être directe¹, elle constitue à tout le moins une variable intermédiaire qui permet la réduction de facteurs de risque comme l'hypertension, la pression systolique et diastolique, la fréquence cardiaque et l'activité rénale plasmatique [2,16].

D'autres facteurs de risque ont été associés au fait de posséder un animal de compagnie, quoique de façon moins consistante : de modestes différences ont été observées pour ce qui est du cholestérol total (201 versus 206 mg/dL) et les triglycérides (108 versus 125 mg/dL), mais uniquement chez les propriétaires masculins de chiens. Par ailleurs, contrairement à ce que l'on supposerait spontanément, le fait d'être propriétaire d'un chien n'est pas nécessairement en soi associé à une obésité réduite, au profit de l'hypothèse selon laquelle les chiens fournissent du support social et, partant, accroissent la motivation à changer de style de vie [21].

2.3.1. Les effets des chiens sur l'activité physique de l'homme

Le tout est d'envisager si le propriétaire promène son chien ou non [34] ! Nous pouvons supposer que certains chiens ont un plus grand besoin de se dépenser physiquement, ce qui amène donc leur maître à faire de même. En étudiant la marche et sa vitesse chez des propriétaires et non-propriétaires de chiens, âgés de 72 à 81 ans, sur une durée de trois ans, il a été démontré que les propriétaires de chiens qui marchent avec leur compagnon ont une meilleure mobilité que ceux qui ne le font pas [36]. Ainsi, les chiens permettent-ils à leurs maîtres d'atteindre les besoins hebdomadaires d'activité physique (c'est-à-dire, 150 minutes par semaine selon les auteurs). Cependant, le fait de promener son chien n'apporte pas, en soi, plus de bénéfices physiques par rapport aux personnes qui marchent quotidiennement (sans chien). De surcroît, en sus d'augmenter l'activité physique, les résultats montrent que les promeneurs de chiens gardent leur mobilité et

leur vitesse de marche trois ans plus tard par rapport aux personnes qui n'ont pas de chien ou qui ne le promènent pas. L'animal participe donc au maintien de l'activité physique sur une certaine période.

Une autre étude longitudinale canadienne, menée sur 995 seniors et basée sur un échantillon aléatoire stratifié en fonction du sexe et de l'âge montre que les propriétaires d'animaux sont plus jeunes et plus actifs et met essentiellement en avant une augmentation de la socialisation et du bien-être psychologique [30].

Notons que certaines variables cachées peuvent justifier d'éventuelles divergences de certaines études : la taille du chien et le fait de se soucier du bien-être de l'animal joueraient un rôle dans la relation animal/activité physique [3].

Vignette 2 [22]

On découvre, de façon fortuite (pour prise en charge d'une exacerbation d'une BPCO de stade II selon GOLD) chez Marie-Agnès, patiente alors âgée de 88 ans, un nodule tumoral du lobe supérieur du poumon droit qui donnera lieu à une résection Wedge par thoroscopie. Malgré son âge (actuellement 90 ans), son séjour durera 3 ½ jours tellement, avec insistance et même agressivité, elle veut retourner chez elle et revoir son chien (un bichon). Bien qu'étant veuve depuis 20 ans et ayant de multiples antécédents médicaux (canal lombaire étroit, œsophagite, traumatisme poignet gauche (2005), hypertension artérielle, ablation percutanée d'un flutter auriculaire, broncho-pneumopathie obstructive...), Marie-Agnès vit seule, quasi-autonome... avec son chien ! Bien qu'ayant eu cinq enfants, son chien est son principal vecteur de survie. Il rythme son quotidien, la fait bouger, elle lui parle, le caresse et vice versa ; il dort sur ses genoux et à côté d'elle dans son lit. Nul doute que depuis le décès de son mari il y a 20 ans, ce sont ses trois chiens successifs qui ont animé son quotidien et assuré sa survie.

Une étude transversale sur 1813 adultes – dont 44 % possèdent un chien – montre que les propriétaires de chien ont un intérêt plus élevé pour la marche et d'autres loisirs qui remplissent les recommandations d'activité physique [9]. Ils comparent le temps de marche de l'échantillon et obtiennent comme résultat que les propriétaires de chiens présentent un temps de marche de 57 à 77 % supérieur par rapport aux non-propriétaires.

2.3.2. Impact de l'animal sur le système endocrinien et immunitaire

La fonction immunitaire, plus particulièrement l'immunoglobuline A, est investiguée chez des étudiants dans le cadre d'une expérience portant sur trois conditions différentes :

- câliner un chien sur un fauteuil pendant 18 minutes ;
- être assis confortablement dans un fauteuil pendant 18 minutes ;
- câliner un chien en peluche dans un fauteuil pendant 18 minutes : un accroissement significatif de l'immunoglobuline de type A (IgA) survient après avoir caressé le chien [7].

Même un chien étranger, chez 294 étudiants, peut réduire le rythme cardiaque et le taux de cortisol lors d'une tâche qui suscite un stress social [28]. Trois conditions différentes sont mises en place :

- parler avec un ami ;
- se relaxer et ;
- interagir avec un chien (parler, caresser, nourrir) pendant 40 minutes durant lesquelles le rythme cardiaque est enregistré.

Les résultats montrent un niveau plus bas du cortisol salivaire ainsi que du rythme cardiaque des participants qui ont interagi

¹ Mais selon Levine et al., qui ont publié leur étude en 2013 dans la célèbre revue *Circulation*, le fait d'être propriétaire d'un animal de compagnie est probablement associé à un risque moindre de maladie cardiovasculaire et leurs conclusions vont dans le sens que ce rôle peut être causal.

avec un chien, même non familier, par rapport à ceux qui parlaient à un ami ou se relaxaient. Ces travaux sur la variabilité du cortisol dans les dyades homme-chien ont été récemment confirmés en ce sens que la variabilité du cortisol, indicatrice de bonnes stratégies d'adaptation, serait la résultante de la qualité de la dyade de l'interaction homme-chien [33].

Les augmentations de l'ocytocine plasmatique (qualifiée d'hormone de l'attachement, et connue pour être un médiateur du taux de cortisol) entre autres par le toucher affectueux, a des implications comportementales, psychologiques, physiologiques, immunitaires et « anti-stress » désormais également largement documentées, produisant des diminutions du taux de cortisol et de la pression artérielle [5,19,27]. Ce niveau d'ocytocine augmenterait considérablement chez l'individu lorsque celui-ci se trouve en la simple présence d'un chien de compagnie et serait encore davantage augmenté lors d'interactions impliquant un contact direct [25].

2.4. L'impact sur la santé psychique

2.4.1. Impact de l'animal sur le stress, l'anxiété et la dépression

Dès 1962, dans son article « The Dog as "Co-Therapist" », Levinson [22] met en évidence l'apport positif et compensatoire de l'animal de compagnie pour les enfants souffrant d'insécurité émotionnelle et d'un manque d'affection et découvre qu'en permettant aux patients d'interagir avec des chiots de façon ponctuelle, le niveau de symptômes dépressifs rapportés par les patients s'en trouve réduit [3].

Plusieurs articles abordent les bienfaits des animaux de compagnie sur l'anxiété et les situations de stress qui peuvent être ressenties dans diverses situations [11,15]. Se retrouver avec un animal gentil dans une pièce amène une réduction des réponses au stress (fréquence cardiaque, tension artérielle...). Les réponses cardiovasculaires au stress seraient moins élevées pour les personnes qui ont des sentiments positifs comme de la tendresse, de l'amitié envers les chiens par rapport aux autres qui ont une attitude moins positive.

L'étude de la fréquence cardiaque et la tension musculaire lors de trois conditions chez des personnes âgées :

- montrer une vidéo sur des poissons ;
- regarder un aquarium ou ;
- une vidéo sur un sujet différent, permet de constater que les personnes qui regardent la vidéo des poissons et l'aquarium ont une fréquence cardiaque et une tension musculaire inférieure à ceux qui visionnent la vidéo placebo : regarder des animaux et la nature a donc un effet relaxant [12].

Chez l'étudiant, le niveau d'anxiété est étudié dans trois conditions :

- lire un texte à voix haute ;
- lire calmement le texte ;
- dans la troisième, ils interagissent avec un chien.

Les étudiants qui lisent calmement et interagissent avec le chien présentent une pression artérielle plus basse que les autres [37].

Chez des patients psychiatriques avant leur thérapie par électrochocs (dont le groupe expérimental doit interagir avec un animal pendant 15 minutes et l'autre doit lire un magazine), être en relation avec un animal réduit l'anxiété et la peur [3].

L'effet de visite en présence d'un chien chez des adultes hospitalisés suite à un infarctus du myocarde est également anxiolytique [8].

Les femmes confrontées à un stress mental expérimental et assistées de leur animal de compagnie favori montrent moins de réactivité physiologique au stress, contrairement à celles qui se trouvent en compagnie d'une amie [2]. Les auteurs commentent ces résultats par le fait que le chien apporte un soutien social sans jugement, ce qui est crucial pour réduire la réactivité physiologique.

La plupart des études sont menées avec des chiens afin de constater l'influence de l'animal de compagnie. Cependant, les chats, les oiseaux et les poissons apportent également des bénéfices aux humains. D'autres utilisent des animaux de ferme pour leur expérience [5]. Un séjour de 12 semaines dans une ferme pour des patients psychiatriques donne lieu à une réduction durable de l'anxiété [6].

Une étude norvégienne impliquant 12 093 participants compare les symptômes de dépression entre les propriétaires de chat et chien et montre que les propriétaires de chats ont un score plus élevé à l'échelle HADS-D que les propriétaires de chiens [13]. De surcroît, les personnes qui ne possèdent pas d'animaux de compagnie se sont attribués davantage de symptômes dépressifs. L'homme ayant un chat décrit moins de symptômes dépressifs que la femme. Cependant, le fait d'être un homme et vivant seul augmente la probabilité d'avoir plus de symptômes dépressifs autorapportés.

2.4.2. Impact de l'animal sur le support social

D'autres conséquences positives d'avoir un animal de compagnie sont mises en évidence : les propriétaires d'animaux ont une meilleure estime de soi, moins d'anxiété, plus de confiance en soi, sont moins isolés et ont davantage confiance en eux et aux autres. Les animaux qui répondent bien aux besoins sociaux de leurs propriétaires leur apportent un meilleur sentiment de bien-être, davantage de proximité envers d'autres personnes et davantage de soutien. Le fait de penser à son animal lors de situation de rejet social permet de mieux surmonter des émotions négatives. Par conséquent, l'animal de compagnie est vu comme une véritable « personne ressource » pour son propriétaire [23].

Il est de notoriété publique que les animaux de compagnie facilitent l'engagement de conversations neutres et les contacts avec des personnes étrangères, ce qui peut susciter de nouvelles amitiés et diminuer le sentiment de solitude [15]. Les personnes âgées possédant un animal de compagnie ont 36 % moins de risque de rapporter un sentiment de solitude que les individus n'en possédant pas [18].

Les animaux de compagnie permettent de réduire la sensation de solitude et renforcent le bien-être chez leurs propriétaires, ce qui s'explique par le fait que l'animal apporte un soutien sûr, un amour inconditionnel et le non-jugement de son propriétaire [31].

3. Conclusion et limites

Les effets physiques, psychiques et sociaux des animaux de compagnie sur la santé de l'être humain décrits dans la littérature sont essentiellement bénéfiques, bien que les études se centrent principalement sur le chien, ce qui constitue une lacune dans la littérature scientifique. Quelques études réalisées avec des poissons ou encore les animaux de ferme appuient l'idée que tous les animaux auraient un effet positif potentiel. Les effets négatifs (allergies, etc.) potentiels inhérents au fait de posséder un animal de compagnie ne sont pas repris dans cet article, dont ce n'est pas l'objet.

Investiguer avec ses patients l'existence ou non d'un animal de compagnie est de nature à enrichir la qualité du lien thérapeutique et à le personnaliser.

Par ailleurs, nous suggérons que l'animal de compagnie peut avoir un rôle d'*aidant* auprès de son propriétaire. Il serait d'ailleurs intéressant d'examiner, dans le cadre de futures études, dans quelle mesure l'animal de compagnie n'est pas un « aidant » caché de l'« aidant proche ».

Finalement, des études expérimentales prospectives sous forme de cohortes consistant à « implanter », c'est-à-dire, à faire adopter un animal de compagnie par des sujets (âgés ou non) et ce en comparaison avec un groupe contrôlé, accompagnées dans le temps de bilans médico-psychologiques, s'avèreraient plus que pertinentes et seraient de nature à éclairer cette question de santé publique à l'heure des restrictions budgétaires dans les soins de santé.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

- [1] Aiba N, Hotta K, Yokoyama M, et al. Usefulness of pet ownership as a modulator of cardiac autonomic imbalance in patients with diabetes mellitus, hypertension, and/or hyperlipidemia. *Am J Cardiol* 2012;109:1164–70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.11.055> [PubMed PMID: 22277896; eng].
- [2] Allen K, Blasovich J, Mendes VB. Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosom Med* 2002;64:727–39 [PubMed PMID: 12271103; eng].
- [3] Barker SB, Dawson KS. The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatr Serv* 1998;49:797–801. <http://dx.doi.org/10.1176/ps.49.6.797> [PubMed PMID: 9634160; eng].
- [4] Beck AM, Katcher AH. A new look at pet-facilitated therapy. *J Am Vet Med Assoc* 1984;184:414–21 [PubMed PMID: 6365867; eng].
- [5] Beetz A, Uvnas-Moberg K, Julius H, et al. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Front Psychol* 2012;3:234. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234> [PubMed PMID: 22866043; PubMed central PMCID: PMC3408111; eng].
- [6] Berger B, Braastad BO. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders. *Ann Ist Super Sanita* 2011;47:384–90. <http://dx.doi.org/10.4415/ann.11.04.10> [PubMed PMID: 22194073; eng].
- [7] Charnetski CJ, Riggers S, Brennan FX. Effect of petting a dog on immune system function. *Psychol Rep* 2004;95:1087–91. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.95.3f.1087-1091> [PubMed PMID: 15762389; eng].
- [8] Cole KM, Gawlinski A, Steers N, et al. Animal-assisted therapy in patients hospitalized with heart failure. *Am J Crit Care* 2007;16:575–85 [Quiz 586; discussion 587–8. PubMed PMID: 17962502; eng].
- [9] Cutt H, Giles-Corti B, Knuiaman M. Encouraging physical activity through dog walking: why don't some owners walk with their dog? *Prev Med* 2008;46:120–6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.08.015> [PubMed PMID: 17942146; eng].
- [10] Demaret A. Onychophagie, trichotillomanie et grooming. *Ann Med Psychol* 1973;131:235–42.
- [11] Demello LR. The effect of the presence of a companion-animal on physiological changes following the termination of cognitive stressors. *Psychol Health* 1999;14:859–68. <http://dx.doi.org/10.1080/08870449908407352>.
- [12] Deschriver MM, Riddick CC. Effects of watching aquariums on elders' stress. *Anthrozoös* 1990;4:44–8. <http://dx.doi.org/10.2752/089279391787057396>.
- [13] Enmarker I, Hellzen O, Ekker K, et al. Depression in older cat and dog owners: the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT)-3. *Aging Ment Health* 2015;19:347–52. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.933310> [PubMed PMID: 24990174; eng].
- [14] Friedmann E, Katcher AH, Lynch JJ, et al. Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Rep* 1980;95:307–12 [PubMed PMID: 6999524; PubMed central PMCID: PMC3422527; eng].
- [15] Friedmann E, Son H. The human-companion animal bond: how humans benefit. *Veterinary Clin North Am Small Anim Pract* 2009;39:293–326. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cvsm.2008.10.015> [PubMed PMID: 19185195; eng].
- [16] Friedmann E, Thomas SA, Son H, et al. Pet's presence and owner's blood pressures during the daily lives of pet owners with pre- to mild hypertension. *Anthrozoös* 2013;26:535–50. <http://dx.doi.org/10.2752/175303713X13795775536138>.
- [17] Friedmann E, Thomas SA, Stein PK, et al. Relation between pet ownership and heart rate variability in patients with healed myocardial infarcts. *Am J Cardiol* 2003;91:718–21 [PubMed PMID: 12633806; eng].
- [18] Gilbey A, Tani K. Companion animals and loneliness: a systematic review of quantitative studies. *Anthrozoös* 2015;28:181–97. <http://dx.doi.org/10.1080/08927936.2015.11435396>.
- [19] Handlin L, Hydring-Sandberg E, Nilsson A, et al. Short-term interaction between dogs and their owners: effects on oxytocin, cortisol, insulin and heart rate – An exploratory study. *Anthrozoös* 2011;24:301–15. <http://dx.doi.org/10.2752/175303711X13045914865385>.
- [20] Herrald M, Tomaka J, Medina AY. Pet ownership predicts adherence to cardiovascular rehabilitation. *J Appl Soc Psychol* 2002;32:1107–23. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb01428.x>.
- [21] Levine GN, Allen K, Braun LT, et al. Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013;127:2353–63. <http://dx.doi.org/10.1161/CIR.0b013e31829201e1> [PubMed PMID: 23661721; eng].
- [22] Levinson BM. The dog as a "co-therapist". *Ment Hyg* 1962;46:59–65 [PubMed PMID: 14464675; eng].
- [23] McConnell AR, Brown CM, Shoda TM, et al. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *J Pers Soc Psychol* 2011;101:1239–52. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024506> [PubMed PMID: 21728449; eng].
- [24] Messent P. Social facilitation of contact with other people by pet dogs. In: Katcher AH, Beck AM, editors. *New perspectives on our lives with companion animals*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press; 1983. p. 37–46.
- [25] Nagasawa M, Kikusui T, Onaka T, et al. Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction. *Horm Behav* 2009;55:434–41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.12.002> [PubMed PMID: 19124024; eng].
- [26] Parslow RA, Jorm AF. The impact of pet ownership on health and health service use: results from a community sample of Australians aged 40 to 44 years. *Anthrozoös* 2003;16:43–56. <http://dx.doi.org/10.2752/089279303786992305>.
- [27] Petersson M, Uvnas-Moberg K, Nilsson A, et al. Oxytocin and cortisol levels in dog owners and their dogs are associated with behavioral patterns: an exploratory study. *Front Psychol* 2017;8:1796. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01796> [PubMed PMID: 29081760; PubMed central PMCID: PMC5645535; eng].
- [28] Polheber JP, Matchock RL. The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trip Social Stress Test compared to human friends. *J Behav Med* 2014;37:860–7. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-013-9546-1> [PubMed PMID: 24170391; eng].
- [29] Qureshi AI, Memon MZ, Vazquez G, et al. Cat ownership and the risk of fatal cardiovascular diseases. Results from the Second National Health and Nutrition Examination Study Mortality Follow-up Study. *J Vasc Int Neurol* 2009;2:132–5 [PubMed PMID: 22518240; PubMed central PMCID: PMC3317329; eng].
- [30] Raina P, Waltner-Toews D, Bonnett B, et al. Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: an analysis of a one-year longitudinal study. *J Am Geriatr Soc* 1999;47:323–9 [PubMed PMID: 10078895; eng].
- [31] Sable P. Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Soc Work* 1995;40:334–41 [PubMed PMID: 7761919; eng].
- [32] Savelkoels K. Quel est l'impact de l'animal de compagnie sur la durée moyenne d'hospitalisation ? 2017 [Mémoire non publié, université catholique de Louvain].
- [33] Schoberl I, Wedl M, Beetz A, et al. Psychobiological factors affecting cortisol variability in human-dog dyads. *PLoS one* 2017;12:e0170707. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0170707> [PubMed PMID: 28178272; PubMed central PMCID: PMC5298213. Manuela Wedl and Iris Schoberl were employed via this project. The funding agency was not involved in the collection, analysis, interpretation of data and writing the paper. The authors confirm that the funding does not compete with the PLOS ONE policies on sharing data and materials. This does not alter our adherence to PLOS ONE policies on sharing data and materials; eng].
- [34] Schreiner PJ. Emerging cardiovascular risk research: impact of pets on cardiovascular risk prevention. *Curr Cardiovasc Risk Rep* 2016;10. <http://dx.doi.org/10.1007/s12170-016-0489-2> [PubMed PMID: 27547289; PubMed central PMCID: PMC4991891; eng].
- [35] Servais V. La relation homme-animal : la relation à l'animal peut-elle devenir significative, donc thérapeutique, dans le traitement des maladies psychiques ? *Enfances Psy* 2007;35:36–57.
- [36] Thorpe Jr RJ, Simonsick EM, Brach JS, et al. Dog ownership, walking behavior, and maintained mobility in late life. *J Am Geriatr Soc* 2006;54:1419–24. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1532-5415.2006.00856.x> [PubMed PMID: 16970652; eng].
- [37] Wilson CC. Physiological responses of college students to a pet. *J Nerv Ment Dis* 1987;175:606–12 [PubMed PMID: 3655768; eng].
- [38] Xie ZY, Zhao D, Chen BR, et al. Association between pet ownership and coronary artery disease in a Chinese population. *Medicine* 2017;96:e6466. <http://dx.doi.org/10.1097/md.00000000000006466> [PubMed PMID: 28353582; PubMed central PMCID: PMC5380266; eng].